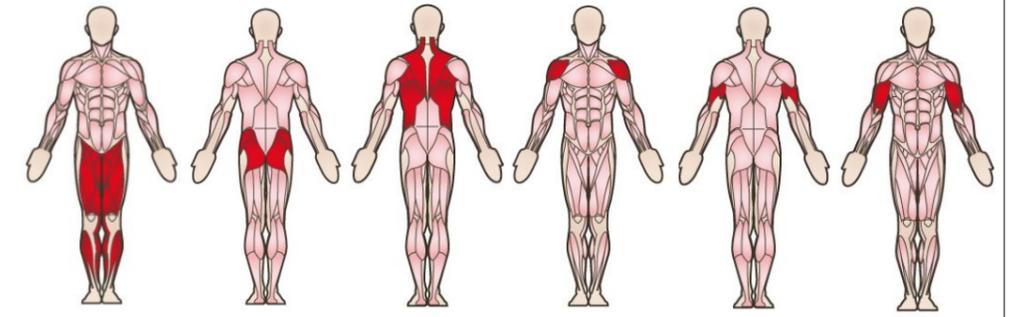


# Soulever un objet en position debout



## Corps entier:

**muscles des cuisses, fessiers, dorsaux, muscles de l'épaule, fléchisseurs de bras, extenseurs de bras**

Retourner le pneu (DURO) qui est posé par terre en le prenant avec les deux mains.

**Attention:** garder le dos droit, le mouvement est initié par les jambes.

Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

### Faciliter

- Moins de poids (pneu PUCH).



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

### Complicier

- Plus de poids (pneu 10DM).



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel par participant: 1 pneu DURO**  
**Matériel supplémentaire par participant: 1 pneu PUCH, 1 pneu 10DM**